

Enrollado de Frijoles Negros y Vegetales

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Frijoles negros, enjuagados y escurridos	1 lata No. 10	3 cuarto gl
Arroz integral, cocinado, enfriado		3 cuarto gl
Queso, rallado	25 oz	
Zanahorias, ralladas	1 1/2 lb	1 1/2 cuarto gl
Lechuga para ensalada, rallada	1 1/2 lb	1 1/2 cuarto gl
Mezcla de ensalada de repollo	1 1/2 lb	1 1/2 cuarto gl
Aderezo "Ranch"		1 1/2 tza
Salsa		1 1/2 tza
Tortillas, trigo integral, 8 pulgadas		50
Tomate, rebanadas		50

Información Nutricional

Componentes de la Comida

Carne / Alternativos de Carne 1 onza

Preparación

1. En un tazón grande, combine los frijoles, arroz, queso, zanahorias, lechuga y repollo. Mezcle el aderezo con la

salsa en un tazón pequeño. Revuélvaselo a la mezcla de vegetales.

2. Coloque 3/4 taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla. Póngle encima una rebanada de tomate y enróllelo.

Aségurelo con palillos de dientes, corte por la mitad.

3. Refrigérelas, sívalas frías.